La méthode de Lise Bourbeau vise à se sentir mieux avec soi-même mais également avec les autres.

Reporters/Design Pics

Écouter son corps pour vivre mieux

La Québécoise Lise Bourbeau prône l'écoute de son corps pour mieux se connaître, s'accepter et s'aimer. Et ainsi gagner en sérénité, en joie et en santé.

● **Michel PAQUOT**

« *Je suis le seul responsable de ma vie.* » C'est le message que, depuis trente ans, Lise Bourbeau ne cesse de répéter lors d'ateliers organisés au Canada et en Europe (1) ou dans des ouvrages vendus à plusieurs centaines de milliers d'exemplaires. « *Au début des années 1980,* se souvient-elle, *j'avais pris du poids. Et comme aucun régime ne fonctionnait, j'ai commencé à noter tout ce que je mangeais et buvais. À l'époque, je travaillais depuis quinze ans dans le domaine de la vente, j'apprenais aux gens à être positifs, à se conditionner mentalement. Je m'intéressais à la psychologie, au développement personnel. Mais prendre conscience de la façon dont je m'alimentais m'a permis d'aller plus loin dans le spirituel. J'ai compris combien mon ego était énorme, combien j'étais rigide, voulant tout contrôler. Il fallait que tout soit à mon goût. Et j'ai aussi compris les raisons de mon divorce. Je me suis alors mise à manger quand j'avais faim, sans me soumettre à des horaires contraignants. Et le fait d'écouter mes besoins alimentaires m'a appris à écouter mes autres besoins. Ainsi que ceux de mes enfants qui m'ont, du coup, trouvée plus agréable à vivre. Et dans l'année qui a suivi, mes malaises physiques ont tous disparu. J'ai ainsi découvert qu'il existait un lien entre la façon de penser et la maladie.* »

Et c'est un rêve, où elle donne une conférence devant un millier de personnes auxquelles elle enseigne à écouter leur corps, et d'où elle sort « *exaltée* », qui la pousse à abandonner une carrière florissante pour ouvrir son école en 1982. Convaincue que, pour trouver son bonheur, il nous faut écouter notre « *Dieu intérieur* ».

Deux ans après, elle crée un Centre de développement personnel qui va prendre une dimension internationale grâce à ses livres. Le premier d'entre eux, *Écoute ton corps*, a aujourd'hui dépassé les 770 000 exemplaires. Celle qui, étudiante, détestait écrire, a publié plus de vingt ouvrages devenus tous des best-sellers. « *Ils sont une extension de mon enseignement,* précise-t-elle. *Les gens me disaient qu'à la fin d'un atelier, ils étaient pleins de bonnes intentions mais qu'ils les oubliaient une fois rentrés chez eux. Et qu'un livre les aiderait grandement.* »

Lise Bourbeau distingue trois corps : le mental, l'émotionnel et le physique. Le premier pense, organise mémorise ; le deuxième sent et ressent, c'est le corps des désirs qui attire les choses positives mais aussi négatives ; le troisième aide à passer à l'action. Et écouter son corps, c'est être à l'affût des signaux reçus de ce trio. « *Si je suis rigide dans mon alimentation, par exemple, cela veut dire que je le suis également dans d'autres domaines de ma vie. Or il faut sans cesse chercher à évoluer, ne pas s'enfermer dans des certitudes mais être ouvert aux choses nouvelles. Ne pas toujours penser, agir, manger de la même façon, croire aux mêmes choses. Et chaque génération doit aller plus loin que la précédente. C'est pourquoi on a intérêt à écouter nos enfants, à leur poser des questions, à parler avec eux pour savoir comment ils pensent.* »

Si aujourd'hui, son enseignement est dispensé avec succès dans vingt-deux pays et quasiment autant de cultures différentes, c'est, pense Lise Bourbeau, grâce à son côté « pratico-pratique ». Elle apporte en effet des moyens concrets, par exemple pour réagir face à quelqu'un qui nous critique ou, lorsqu'on est en colère, pour se comporter positivement plutôt que de crier ou bouder jusqu'à ce que l'autre s'excuse. Selon elle, le chemin pour y arriver passe par l'amour, celui de soi et celui des autres. « *On aime les autres comme on s'aime et les autres nous aiment comme on les aime,* remarque-t-elle. *Si on l'accepte, on se responsabilise et on arrête d'accuser tout le temps les autres, de les culpabiliser parce que l'on se sent nous-mêmes coupable. Car être responsable, ce n'est pas se sentir coupable. Mais ce n'est pas facile car notre ego est très fort, il veut toujours prendre le dessus et que ce soit la faute de l'autre.* » ■

> (1) À Bruxelles les 27 et 28 octobre prochains (02/498053789, bruxelles@ecoutetoncorps.com) Dernier ouvrage paru : « Diane, Faire la paix avec le passé », Editions Etc., 547 p., 23 €

EXPRESS

▶ Les journées raccourcissent, revoici les luminettes

La luminothérapie permet de lutter contre le blues hivernal grâce à un apport artificiel de lumière au quotidien. Moins encombrant que les appareils de luminothérapie classiques, la luminette permet d'emporter sa dose de lumière partout. Légère et ergonomique, la luminette ressemble furieusement à des lunettes qui envoient de la bonne quantité de lumière à la bonne fréquence lumineuse sur la zone de la rétine la plus favorable au traitement, sans altérer la vision.

La luminette peut être utilisée par les porteurs de lunettes correctrices ou de lentilles et fonctionne grâce à une pile rechargeable qui assure une autonomie d'environ 45 minutes.

www.well-in.be

▶ Sommeil réparateur grâce aux plantes

Les Laboratoires Ortis présentent Sleep & Go, un produit naturel pour des nuits sereines et des réveils en pleine forme. Composé d'extraits concentrés de plantes apaisantes et relaxantes justement dosées comme la mélisse, l'eschscholtzia, le houblon et la passiflore, Sleep & Go entend redonner de l'équilibre à l'organisme et aider à retrouver un sommeil réparateur sans induire de somnolence en journée ou de problème d'accoutumance.

Disponible en magasins de produits naturels, pharmacies et parapharmacies.

> 13, 50 €

Ortis

LA QUESTION PSY

En collaboration avec PSYCHOLOGIES

Faut-il laisser les enfants choisir leur punition ?

Parfois dépourvus, certains parents préfèrent ne pas sanctionner et laissent à leur enfant la (lourde) tâche de choisir leur punition. Une idée surprenante, mais pas tant que ça…

On pourrait être étonné des punitions que les enfants peuvent s'infliger à eux-mêmes.

Fotolia

« *Une amie m'explique que son fils choisit sa punition lorsqu'il a commis un acte répréhensible. J'ai trouvé cela intéressant et en même temps questionnant. Qui est l'adulte dans cette affaire ? Qu'en pensez-vous ?* »
Julie, 54 ans

La réponse de Vanessa Greindl, psychanalyste

Votre question pointe bien la difficulté que les parents rencontrent aujourd'hui à assumer une place d'adulte responsable dont le rôle est de trancher... Faute d'y parvenir, il arrive que certains demandent alors à l'enfant de décider lui-même, voire de se sanctionner. L'adulte occupe une place autre, différente, asymétrique face à l'enfant, il accepte de se positionner, de poser un interdit et d'imprimer des conséquences, il supporte de décevoir et d'encaisser la fureur de l'enfant puni. Douloureuse, la fonction de parent face à sa progéniture...

Alors, si le but est de faire réfléchir l'enfant sur son forfait, de lui proposer d'imaginer des sanctions à la hauteur de son erreur et de l'amener à penser aux conséquences de son acte, pourquoi pas ? Cela nécessite de soutenir la réflexion de l'enfant tout en ayant en soi son propre fil, son idée et sa visée. Cela suppose de le faire grandir et non de lui céder sa place de guide.

Une prise de conscience, pas une fuite en avant

Tant que la démarche n'est pas orientée par l'angoisse ou la crainte de se positionner clairement, si cette idée trouve son origine ailleurs que dans la fuite face à ses responsabilités parentales, alors l'idée n'est pas mauvaise. Certains jeunes sauteront sur l'occasion pour choisir une punition qui n'en est pas, alors que d'autres, bien plus nombreux qu'on ne le pense, choisiront des sanctions dures. Pour que ça marche, l'enfant doit réaliser l'ampleur de son erreur et lui apposer une sanction juste. Sinon, se punir lui-même et exercer deux fonctions si distinctes – celle de l'enfant et celle de l'adulte – risque bien de le laisser sans repère. ■

> Retrouvez les questions à Vanessa Greindl dans le mensuel « Psychologies Magazine ».

Laisser choisir, mais pas tout accepter

« *Et puis quoi encore !* », « *N'importe quoi, et après ils choisiront la vôtre* », « *Arrêtons le règne de l'enfant roi, ça donne que des petites frappes* ». Les exemples de réactions offusquées ne manquent pas sur la page Facebook de *L'Avenir*. Et on vous passe les « *une bonne mandale, ouais !* » et « *une claque n'a jamais fait de tort* ».

Mais quelques internautes ont pris la peine de lire la question et la réponse jusqu'au bout et apportent un éclairage intéressant, à l'image de Christian Jadot, pour qui « *l'essentiel est de faire adhérer l'enfant à l'idée que son comportement mérite une sanction. La définir AVEC lui permet de ne pas créer un sentiment d'injustice qui occulterait le sens de la sanction.* »

Renaud Paquet abonde en ce sens également : « *Vous seriez surpris de voir les punitions qu'ils pourraient s'infliger,* écrit-il. *Et cela permet justement de voir comment ils jugent la gravité de leurs erreurs.* » Mais Renaud ajoute avec clairvoyance : « *Leur laisser choisir la sanction ne veut pas dire tout accepter.* » Pour lui, cette méthode permet un dialogue constructif avec l'enfant, ce qui l'oppose d'une certaine manière à Babette Van Holderbeke, qui estime dans son commentaire que « *chacun doit garder sa place sans tomber dans l'abus. Je suis parent, tu es l'enfant ; tu es petit, je suis grand ; je décide, tu obéis… point barre.* » Et on entre ici dans le débat du dialogue enfants-parents. Pour une autre question psy ? **C. Mar**